

Mit dem Fahrrad sicher durch Herbst und Winter

Radfahren im Herbst und Winter hat seine ganz eigenen Reize. Es kann aber auch Tücken haben. Wir wollen Ihnen an dieser Stelle Tipps zu Ausrüstung, Bekleidung und Fahrweise geben, um gut durch die Jahreszeiten zu kommen.

Ausrüstung

Jedes Fahrrad muss mit einem Scheinwerfer und einem Rücklicht ausgestattet sein, die so befestigt sind, dass sie während der Fahrt nicht verrutschen können. Zwischenzeitlich sind auch batteriebetriebene Scheinwerfer und Rücklichter zugelassen. Wichtig ist die korrekte Ausrichtung der Frontscheinwerfer, um andere Verkehrsteilnehmer nicht zu blenden. Dies ist mit den heute gebräuchlichen LED-Scheinwerfern leicht möglich. Der Lichtkegel ist dann richtig eingestellt, wenn der hellste Punkt auf dem Boden etwa 5 bis 10 Meter vor dem Rad erscheint. Achten Sie bitte darauf, dass alle Beleuchtungselemente vom Kraftfahrt-Bundesamt (KBA) zugelassen sein müssen.

Zusätzlich sind einige Reflektoren vorgeschrieben: Ein großer weißer Frontreflektor sowie ein großer roter Reflektor hinten. An den Pedalen müssen nach vorne und nach hinten wirkende gelbe Reflektoren angebracht sein. Bei den Laufrädern hat man die Wahl: Entweder man nutzt Reifen mit einem durchgehenden Reflexstreifen auf der Flanke oder benutzt ganz klassisch zwei gelbe Speichenreflektoren in jedem Laufrad. Auch reflektierende Speichenclips, die an jeder Speiche angebracht sind, sind möglich.

Bekleidung

Herbst und Winter können durchaus warm und sonnig, aber auch kalt und nass sein.

Auf dem Laufsteg geht es um schicke Kleidung, auf der Straße um Sicherheit: In der dunklen Jahreszeit müssen Radfahrende in erster Linie gut sichtbar sein.

Getragen werden sollte deshalb Bekleidung, die hell ist oder reflektierende Elemente an verschiedenen Stellen aufweist – oder gar komplett aus reflektierendem Material gefertigt wurde.

Darüber hinaus bedeutet Radfahren im Herbst und Winter, dass man sich auf wechselhafte Wetterbedingungen einstellen muss. Morgens und abends herrschen teils sehr frische Temperaturen, während es tagsüber durchaus auch manchmal noch sehr mild sein kann.

Mit dem Zwiebelprinzip fährt man besser. Auf die starken Temperaturschwankungen stellt man sich am besten ein, indem man mehrere dünne Schichten Kleidung trägt. So kann man eine Schicht ablegen oder mehr anziehen, je nachdem, wie das Kälteempfinden ist.

Fahrweise

Nasse Blätter, Regen oder Schnee machen die Fahrbahn rutschig.

Rutschige Flächen können sich im Herbst und Winter auch unter Laub oder Schnee verbergen. Vor allem über zugeschneite oder anderweitig verdeckte Flächen sollte man stets ruhig und mit gedrosseltem Tempo fahren.

Die größte Gefahr droht Radlern im Winter, wenn sie auf vereiste Flächen treffen. Dann hilft folgendes: So wenig wie möglich lenken oder bremsen und das Rad geradeaus aus der kritischen Zone rollen lassen.

Für den, der auch im Winter mit dem Rad seine gewohnten Wege fahren und z.B. weiterhin zum Arbeitsplatz pendeln möchte, lohnt es sich eventuell, spezielle Reifen zu montieren. Hier gibt es Reifen mit Gummimischung und besonderem Profil für besseren Halt auf rutschigem Untergrund. Eine Steigerung wären Reifen mit Spikes, die vor allem bei längeren und starken winterlichen Verhältnissen spürbar mehr Sicherheit bieten.

Aber auch schon durch absenken des Luftdrucks in den Reifen lässt sich das Rad etwas sicherer durch Schnee und über rutschige Bereiche steuern, da die Auflagefläche erhöht wird. Als Untergrenze gilt aber die Luftdruckangabe, die Sie auf den Flanken der Reifen finden.

Ein weiterer Tipp: Den Sattel ein bisschen tiefer stellen, so dass man mit beiden Füßen beim Fahren auf den Boden kommt. Das erhöht das Sicherheitsgefühl und erleichtert die Balance, wenn man ins Schlingern gerät.

Ferner gilt: Tempo reduzieren. Über zugeschneite oder verdeckte Flächen nur mit gedrosseltem Tempo fahren.

Diese Tipps sollen Ihnen helfen, sicher durch den Herbst und Winter zu kommen. Bei Fragen hierzu können Sie sich gerne an den ADFC Kreisverband Erding wenden. Alle Kontaktdaten und noch mehr Informationen finden Sie auf unserer Website <http://www.adfc-erding.de/> oder schauen Sie mal unter <https://www.adfc.de/artikel/radfahren-im-winter>. Bezüglich Ausrüstung und Bekleidung stehen Ihnen zudem die lokalen Fachhändler gerne mit Rat und Tat zur Seite.